

Produktinfo KW 16/20

In der letzten Woche ist es sommerlich warm geworden, die Kirschen und Pflaumen stehen in voller Blütenpracht. Die Äpfel und Birnbäume werden auch in den nächsten Tagen ihre Knospen öffnen, es ist ein wirklich herrliches Frühjahr, wenn man nicht gerade an all die anderen Dinge denkt, die da so passieren.

Schon wieder ist es recht trocken, seit Mitte März hat es nicht mehr geregnet, alle kleinen Pflänzchen müssen fast täglich bewässert werden.

Uns fehlen unsere eingearbeiteten Hilfskräfte aus Rumänien sehr, die hier seit vielen Jahren helfen. Auch wenn die Presse groß wirbelt, dass sie kommen können, ist es in der Praxis fast unmöglich.

Immer mehr Engpässe gibt es bei der Versorgung mit Obst und Gemüse.

Wir planen und bestellen, sehen aber oft erst am Liefertag, was wirklich hier ankommt.

Die Preise sind hoch und werden noch höher.

Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir leider momentan nicht so zuverlässig sein können.

Glücklicherweise erntet Theo Pütz diese Woche den ersten Salat aus dem Gewächshaus für uns und wir ernten den herrlichen jungen Knoblauch im Bund.

Der Knoblauch im Bund wird in den Kisten gerne übersehen oder mit Frühlingzwiebeln verwechselt, er duftet aber natürlich sehr stark und das Laub ist genauso intensiv wie die winzige Knolle am Ende. Ich denke bei dem Duft sofort an Spaghetti aglio e olio., auf unserem Rezeptblatt gibt es aber noch viele andere leckere Rezepte.

Der **Hofladen** ist weiter **geöffnet** (Montag Freitag 9-19 Uhr, Samstag 9-14 Uhr). Wenn Sie uns besuchen kommen - **Bitte nicht in Familienstärke**. Wir können nur eine begrenzte Anzahl an Kunden gleichzeitig in den Laden lassen. Der Rest muss draußen bleiben. Lassen Sie die Kinder also bitte im Auto oder gleich daheim. In einem kleinen Teil des Gartens haben wir ein wunderschönes **Pflanzenangebot** zurechtgestellt (das Frühlingserwachen im Vorgebirge als Veranstaltung fällt in diesem Jahr aus). Nutzen Sie das tolle Wetter zum Pflanzen!

**Achtung Tourenverschiebung in der KW 18:
Alle Freitag-Touren kommen Samstag!**

Mojo (kanarische Soße)

2-3 Grüne Paprika, 2-3 Zehen Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Öl (Olivenöl), ggf. gemahlene Mandeln

Paprika klein schneiden und mit Knoblauch und restlichen Zutaten im Mixer pürieren und zu Pellkartoffeln reichen.

Makkaroni mit frischer Knoblauchsauce

500g Macaroni (Penne), 1 EL Olivenöl, 2-3 Knoblauch mit Grün, 250g. süße Sahne, Salz u. Pfeffer (Mühle), Saft einer Zitrone,

Makkaroni kochen. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch klein schneiden, im Öl andünsten, Hitze herunterschalten. Sahne hinzufügen und etwas köcheln lassen mit Salz + Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Über die Makkaroni geben. Dazu passt ein grüner Salat.

Stielmus -schnell und einfach

1 Bd. Stielmus, 1 Bund-Knoblauch, Salz + Pfeffer, Sahne

Stielmus waschen, abtropfen lassen + in ca. 2-3 cm lange Streifen schneiden. Bund-Knoblauch putzen, waschen und in kl. Ringe schneiden. Dann in etwas Butter/Olivenöl in einem Topf glasig dünsten. Stielmus dazugeben. Pfeffern und salzen und mit einem guten Schuss Sahne verfeinern. Dazu: Kartoffel oder Kartoffelbrei.

Knoblauch-Spaghetti mit Lauch und Tomate

500 g Spaghetti, 2 Stangen Lauch, 3 Tomaten, 3 Knoblauchzehen, 2 Peperoni, mild-pikant, 3 EL Tomatenmark, Zucker, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Chilipulver

Die Spaghetti kochen. Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden, die Peperoni und Tomaten fein würfeln. Reichlich Olivenöl in eine große Pfanne geben und das klein geschnittene Gemüse darin anbraten. Den durchgepressten Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten, dann das Tomatenmark, etwas Zucker und die Gewürze dazugeben und unter ständigem Rühren kräftig abschmecken. Die fertig gekochten Spaghetti abgießen, mit in die Pfanne geben und gut durchmischen. Mit einem frischen Salat und evtl. geriebenem Käse servieren.

Gurke - Radieschen - Salat mit Knoblauchcroutons

1 Gurke, 1 Bd. Radieschen, 2 EL Olivenöl, 1 EL Rotweinessig, ½ TL Senf, ½ TL Honig, Salz + Pfeffer, 1 Sch. Vollkornbrot, 1 Knoblauchknolle.

Gurke und Radieschen gut waschen, in Scheiben schneiden, Radieschenblätter putzen und fein schneiden, Öl und Essig mit Senf, Honig, Salz + Pfeffer verrühren und mit dem Gemüse vermischen. Brot goldbraun tosten, mit Knoblauch einreiben und in Würfel geschnitten über den Salat streuen und servieren.

Paprikasalat

250 g Staudensellerie, 250 g Zucchini, 2 grüne Paprikaschoten, 3 EL. Weißweinessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker, 9 EL. Öl, 1 Bund Dill, 1 Bund glatte Petersilie, 200 g Schafskäse

Staudensellerie waschen und putzen, dabei das Grün zur Seite legen, in dünne Scheiben schneiden. Paprika vierteln, putzen, waschen, in Streifen schneiden, Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden und mit den anderen Gemüsen mischen. Gemüse in etwas Salzwasser 2-3 Min. blanchieren, abtropfen lassen und noch heiß mit einer Marinade aus Essig, Öl und den Gewürzen begießen. Unterrühren und ca. 10 Min. ziehen lassen. Schafskäse würfeln und vor dem Servieren über den Salat streuen.

Pasta mit gebratenem Fenchel (sizilianisch)

1-2 Fenchelknollen, 2-4 Knoblauchzehen, nach Belieben rote Chilischoten, Mandeln oder Pinienkerne, 1 Zitrone, 1/8 L Olivenöl, 2 Dosen eingelegte Sardinen, 2 EL Rosinen, 2 EL weißem Balsamessig

Fenchel putzen, halbieren, waschen. In dünne Scheiben schneiden und trocknen. Knoblauch, schälen mit der breiten Seite eines Messers platt drücken und hacken.

Chili in Ringe schneiden (wer es nicht so scharf mag entfernt zuvor Kerne und Trennwände). Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Knoblauch und Chili bei mittlerer bis starker Hitze solange braten bis der Fenchel braun wird. 2 EL Rosinen und Mandeln bzw. Pinienkerne dazugeben. 2 Dosen Sardinen in den letzten 5 Minuten mitbraten lassen. Die zwischenzeitlich gekochten Pasta abgießen und zum Schluss unter den Fenchel mischen. Restliches Olivenöl untermischen.

Pfannengerührtes Rindfleisch mit Grünem Paprika

300g Rindfleisch, 1/4 TL Salz, einige EL Wein, 1/2 EL Maisstärke, 1 EL Reisessig, 1-2 EL Sojasoße, 1/4 Ltr. Wasser, 3 Grüne Paprika, 1 Stange Lauch, ersatzweise Zwiebel, 1 Karotte, Knoblauch, 1 EL Sojasauce, 1-2 EL Erdnussöl, Koriander frisch oder Glatte Petersilie

Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit Salz, Wein, Mehl, Reisessig und Sojasoße vermischen ca. 1 Std. marinieren und kühl stellen. Wasser aufkochen, salzen. Paprika der Länge nach halbieren, putzen, in Streifen schneiden + im kochenden Wasser ca. 2 Min. kochen lassen, abschütten. Lauch sehr fein, Karotte in feine Scheiben schneiden, Knoblauch schälen, fein hacken und mit Sojasauce vermischen. Den Wok oder eine halbhohle Bratpfanne stark erhitzen Erdnussöl erhitzen und unter ständigem Rühren zuerst die Karotten, dann Porree oder Zwiebeln, das Rindfleisch, die Paprika, bei starker Hitze pfannenrühren, etwas Wasser, 1-2 TL Sojasauce und etwas Salz beifügen. Mit fein gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen. Dazu passt Reis.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 13.04.2020 bis 19.04.2020

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	Deutschland	3,10 €/ Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	Deutschland	4,95 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - Consejo Regular	8,90 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,00 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Spanien - ICEA	9,90 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - k	1,99 €/;Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	5,90 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten	Spanien - kontr. Bio-A	7,50 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	3,50 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - kontr.	1,70 €/ St.
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	14,40 €/ kg
110.....Stk	Kohlrabi Stück	Italien - Naturland	2,65 €/ Stk
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün	Italien - ICEA	4,20 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	3,20 €/ kg
303.....kg	Möhren Purple	Deutschland - Bioland	3,60 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - kontr. Bio-A	7,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Niederlande - kontr. Bio-Ant	10,90 €/ kg
622.....kg	Paprika, gelb	Niederlande - kontr. Bio-A	10,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - Biokreis	5,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - kontr. Bio-A	2,30 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	7,90 €/;kg₁₀
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	12,50 €/;kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Biolar	5,20 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Italien - kontr. Bio-Anbau	1,90 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederland	2,50 €/;Stück₁₀
340.....kg	Rote Bete, Kilo	Niederlande - Demeter	3,20 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional - Bioland	2,40 €/ St.
433.....kg	Schalotten	Deutschland - Naturland	7,90 €/ kg
550.....Bund	Schnittlauch	regional eig. Anbau - Biola	1,95 €/ Bund
246.....kg	Schnittsalat	regional eig. Anbau - Biolar	15,99 €/ kg
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	6,50 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	Niederlande - Demeter	3,30 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück 450gr+	Spanien - k	4,95 €/;Stk
335.....St.	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-A	4,20 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-A	5,70 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück	Italien - ICEA	4,40 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	4,90 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Bioland	3,30 €/ kg

1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,70 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Mexico - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - BCS	2,70 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	4,10 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Spanien - l	7,50 €/;Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	2,90 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	5,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,70 €/ x 500g
------------------	---------------------------------------	----	-----------------------

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	4,50 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Deutschland	4,90 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz	regional - Bioland	4,50 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - B	11,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	2,00 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - kontr	5,40 €/kg
1633.....kg	Clementinen	Marokko - CCPB	6,70 €/ kg
1640.....kg	Grapefruit, kg	Italien - ICEA	4,20 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanie	3,70 €/;Stück₁₀